



令和7年10月
第4向陽小学校
保健室

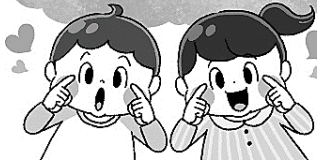
あさゆう かぜ すず す ぎせつ あき おとす かん あき しょくよく あき
朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の訪れを感じますね。秋は食欲の秋、スポーツの
あき どんくしょ あき かいてき きこう にっちゅう あつ あさばん きおんさ おお
秋、読書の秋など、なにをするにも快適な気候ですね。日中の暑さと朝晩の気温差が大きくなるこの時期
は、体調を崩しやすくなります。上着などで体温調整をしながら毎日を元気に過ごしましょう。

まだまだ明るいと思っても、夕方になると急に暗くなります。放課後、
友だちと遊ぶ時は早めに家に帰りましょう。

また、夕方のうす暗い時間は、車から人や自転車が見えにくくなります。
学校や塾、習い事からの帰り道には、交通安全に十分注意しましょう。



10月10日は 目の愛護デー



「10」を横向きにすると、「まゆ毛」と「目」に見えることから、
10月10日は「目の愛護デー」とされています。

私たちは情報の約8割を目から得ていると言われていて、毎日当たり
前のように使っている「目」について考えるいい機会です。
普段の様子を振り返ってみましょう。

目によくない行動

×



くら へや なか
暗い部屋やベッドの中で
スマホやタブレットを見る

×



ねころ
寝転がって
本を読む

×



ちか きより
近い距離で
テレビを見る

×



まえがみ
前髪が目
にかかる

目を大切にしていますか？

10月の予定

しりよく けんさ
**視力検査を
します**

10/23(木)～31(金)
持ち物：メガネ(持っている人のみ)

次の人には、お知らせを配布します。

- 4月の検査より視力の下がっている人
- 春にお知らせをもらったけれど、
まだ病院に行っていない人





かんせんしょう よほう 感染症を予防しよう！

今年度は早い時期から向日市内においてもインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの感染が広がり、学級閉鎖となる学校が出ています。今一度、感染症対策を見直し、自分も周りの人も感染しないよう、できることを考えてみましょう！



① かんき 換気をする

対角線上にある窓や
ドアを2か所開けて
効果的に換気しよう。



② てあら 手洗いをする

外出から帰った時、トイレの後、食事の前などこまめに手を洗おう。



③ けんこうかんさつ 健康観察をする

体調が悪い時は無理をしないようにしよう。



④ きそくただ 規則正しい生活をする

早ね、早起きをして、バランスよく食べて、体を動かそう。



⑤ せき 咳エチケットをする

咳やくしゃみが出るときはマスクを着けるよう心がけよう。



【 保護者の方へ 】

今年は9月より校内においてインフルエンザが流行しています。感染拡大防止のために、引き続きお子様の毎日の体調管理、登校前の健康観察をお願いします。

お子様が「インフルエンザ」または「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合は、罹患状況報告書に必要事項をご記入いただき、登校を再開される際に担任までご提出をお願いします。